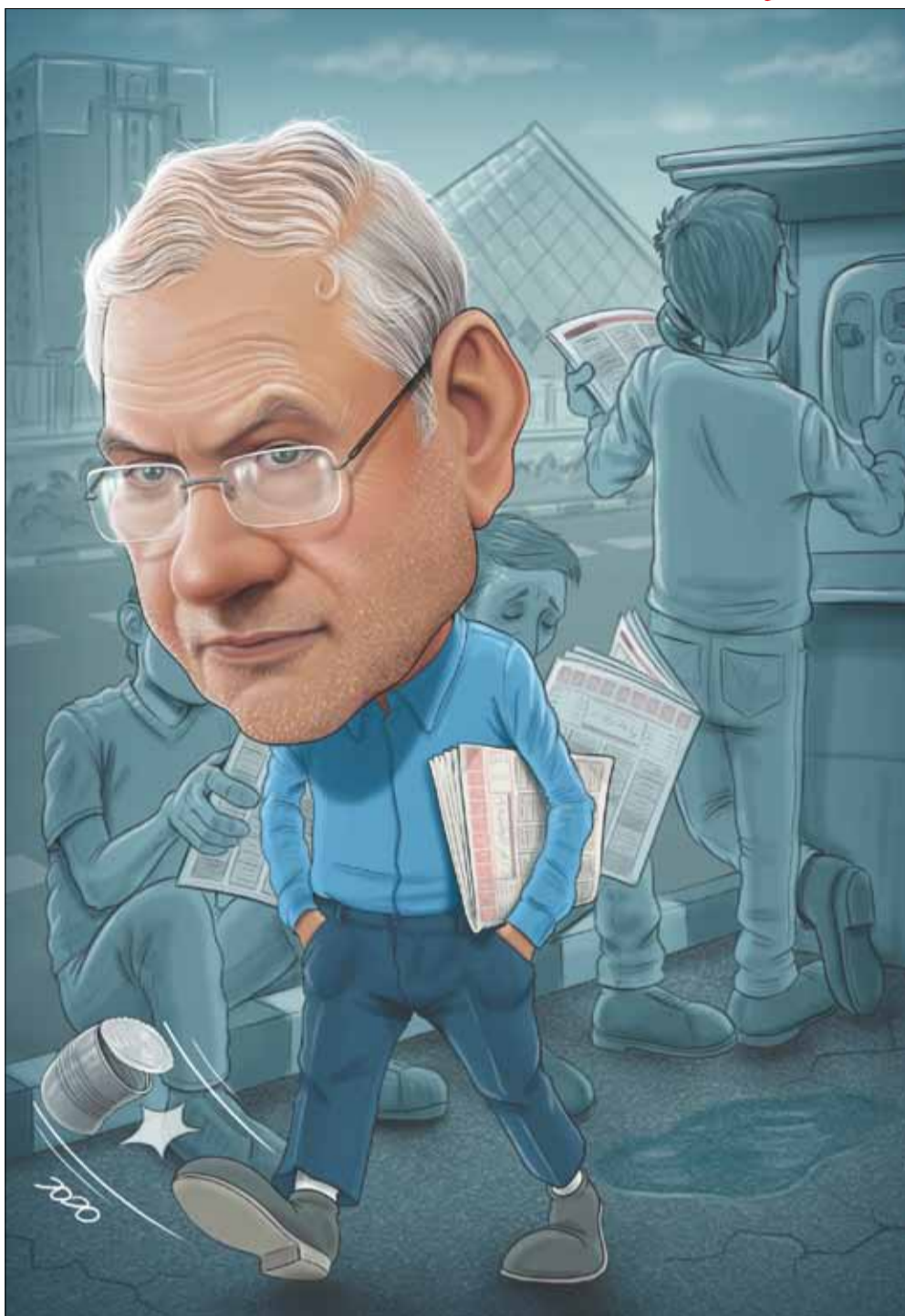


در اولین روز کاری شغل جدید چه کنیم؟



اولین روز کاری شغل جدیدتان احتمالا یکی از اضطراب‌آورترین و البته به یادماندنی‌ترین روزهای دوران کاری‌تان است. بعد از مدت‌ها جست‌وجو برای کار و حضور در مصاحبه‌های شغلی متعدد، حالا بالاخره موفق شدید کاری را پیدا کنید. یک شروع خوب می‌تواند اثرات مثبتی در ادامه مسیر کاری‌تان داشته باشد. شاید این مسأله بدیهی به نظر برسد اما حقیقت آن است که بیشتر افراد این کار را انجام نمی‌دهند. اگر ۵ تا ۱۰ دقیقه زودتر در محل کارتان حاضر شوید، این فرصت را پیدا می‌کنید تا به تدریج نسبت به محیط احساس راحتی پیدا کنید. می‌توانید در صورتی که نیاز داشته باشید بدون نگرانی از دستشویی استفاده کنید، در عین حال این زمان آنقدر زود نیست که تصور کنید بیش از اندازه هول و مشتاق هستید. برای آنکه مطمئن شوید می‌توانید زودتر به محل کارتان برسید، زمانی که صرف آماده شدن و مسیر رسیدن تا محل کار می‌شود را در نظر بگیرید و کمی زودتر از خانه بیرون بیایید. در صورت امکان، از قبل مسیر محل کارتان را در ساعت‌های شلوغ امتحان کنید تا با مسیر آشنا شوید و نسبت به اتفاقات پیش‌بینی نشده آمادگی پیدا کنید. در ابتدا کار دشواری است که بدون بر هم زدن تعادل محیط محل کارتان، بتوانید در شغل جدید خود تأثیرگذار باشید. نباید در بدو ورودتان روال عادی محل کارتان را برهم بزنید و در عین حال هم بی‌اثر نباشید. در حقیقت باید سعی کنید در روز اول کاری میان انرژی و اشتیاق و فروتنی تعادل برقرار کنید تا به جای آنکه تصور کنند از خود راضی هستید متوجه شوند که تنها مشتاق یادگیری وظایف شغلی هستید. احتمالا کار دشواری است که شغل جدیدتان را با شغلی قبلی مقایسه نکنید، اما در برابر وسوسه انجام این کار مقاومت کنید. شاید زمانی که شروع به صحبت درباره شغل قبلی‌تان می‌کنید تصور کنید که ارزش‌های شغل جدیدتان و توانمندی‌های خود را نشان می‌دهید اما درحقیقت این خطر وجود دارد که برداشت معکوسی از صحبت‌هایتان شود و مثلا ممکن است تصور کنند در کار گروهی عملکرد خوبی ندارید یا هنوز در فکر شغل قبلی‌تان هستید. به جای مقایسه کردن، تنها در جهت تأیید شغل جدیدتان، به شباهت‌های آن با شغل قبلی‌تان اشاره کنید. از یادداشت کردن اطلاعاتی که می‌دانید بعداً به کارتان می‌آید، مثل نام افراد، پسوندها و حتی محل اتاق‌های مدیران یا همکاران‌تان، خجالت نکشید. احتمالا در روز اول کاری با اطلاعات بسیار زیادی مواجه می‌شوید که به خاطر سپردن همه آن‌ها ممکن نیست، بنابراین یادداشت کردن آن‌ها کمک زیادی به شما می‌کند. زبان بدن نه تنها در زمان شرکت در مصاحبه‌های شغلی اهمیت دارد، بلکه می‌تواند ابزاری ارزشمند باشد تا در اولین روز کاری شغل جدید برداشت ماندگاری از خود در ذهن دیگران به وجود آورید. در روز اول کاری آگاهانه از آن حرکاتی در زبان بدن استفاده کنید که شما را قدرتمند نشان می‌دهد، مثلاً زمانی که با دیگران صحبت می‌کنید، اغلب لبخند بزنید و در چشمان‌شان نگاه کنید. به علاوه تمام سعی خود را کنید تا از علائم منفی در زبان بدن‌تان پرهیز کنید. وقتی شغل جدیدی را شروع می‌کنید، در محیط کار معمولاً سلسله مراتب و کارهایی وجود دارد که باید آن‌ها را یاد بگیرید و از آنجایی که احتمالا در روز اول کاری به افراد جدید زیادی معرفی می‌شوید، لازم است که برداشت خوبی از خودتان در ذهن دیگران به وجود آورید. یک روش کلیدی برای این منظور، نشان دادن نگرش مثبت خود به کسانی است که با آن‌ها در محیط کارتان مواجه می‌شوید. شما باید خود را مشتاق و علاقه‌مند به صحبت‌های آن‌ها نشان دهید، بنابراین سؤال بپرسید، یادداشت بردارید و خود را متعهد نشان دهید در عین حال نظر خود را هم بیان کنید، اما به حفظ تعادل توجه داشته باشید. امروزه برخی از ما در عمل بیشتر زندگی خود را در فضای اینترنت به اشتراک می‌گذاریم. اگرچه روز اول کاری‌تان با احساسات مختلفی مثل نگرانی، اضطراب، شادی و حتی کسالت همراه است، اما باید در برابر وسوسه به اشتراک گذاشتن احساسات خود و وقایع محل کارتان مقاومت کنید. شاید این توصیه بدیهی به نظر برسد اما حقیقت آن است که افراد زیادی به دلیل مشغول شدن با اینترنت در محل کار خود به دردرس افتاده‌اند.

منبع: روزیاتو



وزیر بی کار

طرح: محمد طهانی

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرشک غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹ تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۰۹ سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰ ebtekarnews@chmail.ir

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۳۴۰۹۶۱۴ سازمان شهرستان‌ها: ۶۶۵۶۷۷۶۷-۶۶۵۶۷۷۶۹ توزیع: شرکت نشر گستر امروز چاپ: روزتاب- ۴۴۵۴۵۰۷۶

پنجشنبه ۱۸ مردادماه ۱۳۹۷ / شماره ۴۰۵۷

۲۵۶ دی‌ال‌ال‌سی ۱۴۳۹-۹ آگوست ۲۰۱۸
اذان صبح ۴:۴۲
طلوع آفتاب ۶:۱۸
اذان ظهر ۱۳:۱۰
غروب آفتاب ۲۰:۰۱
اذان مغرب ۲۰:۱۹

وکیل الرعایا: وقتی دست می‌خوره ته اقبانوس زندگی یکم صبر داشته باش تا خدا برات به معجزه بفرسته و خودی نشون بده

Fullmetal Geek: به این بچه‌های چرتکه‌باز تقسیم‌برصفر بدن تا ابد تکون میخورن.

ویژده: سخت‌ترین کار دنیا بعد از کار در معدن خوردن نایلونی با کارد و چنگاله

شطرنجی: اومده میگه فامیلیه شوهرم طلاویه چه اسمی واسه بچم بذارم به فامیلیش بیاد؟ به نظرتون واقعا به جز ساقه‌گزینه دیگه ای هم داره؟

آقای مجری: از پشتیبانی ADSL بپرسی، راه حل بهبود وضعیت اقتصادی کشور چه؟ میگه مودمتون رو خاموش و روشن کنید درست میشه /:



البرزیست: پدیده بلوم یا درخشش دریایی و کهکشان راه شیری



اینستاگرام

سنگین و با ابهت مثل فورد سوپر دیوتی ۲۰۲۰

ماشین بازی



خانواده فورد سوپر دیوتی در حال ورود به نسل جدید است. نسخه تماماً جدید این پیکاپ سال آینده معرفی خواهد و به تازگی تصاویر جاسوسی این خودرو که در تست‌های جاده‌ای نزدیک تأسیسات فورد در دیربورن شرکت کرده منتشر شده است. اگرچه ظاهر این خودرو خیلی مشخص نیست اما برخی ویژگی‌های منحصربه‌فرد را می‌توان تشخیص داد.

برای نمونه باید به نمای جلو اشاره کرد که تغییرات مناسبی خواهد داشت. این پروتوتایپ دارای جلوپنجره عضلانی‌تر بوده و به نظر می‌رسد لوگوی بزرگ فورد در مرکز آن تثبیت شده است. البته انتظار نداریم این بخش از خودرو تغییرات بسیار زیادی در مقایسه با نسل فعلی داشته باشد. نسل فعلی سوپر دیوتی اوایل سال جاری به‌روزر شده است و در آن هم تغییرات زیادی اعمال نشده است. در نمای عقب می‌توانیم چراغ‌های جدیدی را ببینیم. همچنین احتمال به‌روزرسانی مشابه با F-۱۵۰ در قسمت بار سوپر دیوتی وجود دارد اما باید تا زمان معرفی رسمی منتظر نمایش آن بمانیم.

انتظار می‌رود داخل کابین این خودرو نیز قرابت زیادی با برادران خود داشته باشد. متأسفانه در تصاویر منتشر شده تصویری از کابین دیده نمی‌شود.

می‌دانیم که فورد F-۳۵۰ برای اولین بار از سیستم ایمنی کو پاپولوت ۳۶۰ فورد سود خواهد برد. اما چیزی که حذف می‌شود پیشرانه ۱۰ سیلندر ۶٫۸ لیتری تریتون است که جای خود را به نسخه کم‌مصرف‌تر ۸ سیلندر می‌دهد. این پیشرانه جدید به گیربکس ۱۰ سرعته اتوماتیک متصل خواهد شد.

خبرهایی منتشر شده مبنی بر اینکه حجم پیشرانه جدید این خودرو احتمالاً به ۷ لیتر خواهد رسید. همچنین پیشرانه ۸ سیلندر ۶٫۷ لیتری توربودیزل نسل فعلی در نسل جدید هم حاضر خواهد بود اما انتظار نداریم پیشرانه ۶٫۲ لیتری دیگر در نسل جدید دیده شود.

فورد سوپر دیوتی جدید اواخر سال آینده معرفی و به عنوان مدل ۲۰۲۰ وارد بازار خواهد شد. هنوز حرفی از قیمت این پیکاپ بزرگ زده نشده اما انتظار افزایش قیمت کمی در مقایسه با نسل فعلی F-۳۵۰ را داریم.

منبع: پدال (pedal.ir)

کافه فرهنگ

روایت فرهاد حسن‌زاده از «عمه خانم و ماجراهای آبکی»

مجموعه سه جلدی «عمه خانم و ماجراهای آبکی» نوشته فرهاد حسن زاده از سوی انتشارات نردبان منتشر شد.

به گزارش مهر، «عمه خانم و ماجراهای آبکی» مجموعه‌ای سه جلدی به قلم فرهاد حسن‌زاده است که از سوی انتشارات نردبان برای کودکان گروه سنی «ب و ج» منتشر شده تا کودکان را با صرفه‌جویی در مصرف آب و استفاده بهینه از آن آشنا کند.

در این مجموعه داستان از عمه خانمی به نام «عمه زمزم» گفته شده که با تمام عمه‌های دنیا فرق دارد. او زنی مهربان و دانشمند است که یک دستگاه عجیب اختراع کرده: عمه زمزم با برادرزاده‌هایش، گروهی به نام «آب‌بان» تشکیل می‌دهند و به سراغ افرادی می‌روند که روش صحیح استفاده از آب را بلد نیستند و برای نجات زمین تلاش می‌کنند.

عمه زمزم فکر می‌کند، زمین در حال نابودی است و باید از مصرف بی‌رویه آب جلوگیری کرد. همه بچه‌ها می‌توانند در گروه «آب‌بان» عضو شوند و در نجات زمین بکوشند. «چطور باید یک ماشین را به حمام برد»، «شیر آب حرف گوش کن» و «شیلنگ آب فاش قشو» عنوان‌های سه جلد این مجموعه است که با تصویرگری نازنین جمشیدی منتشر شده است. انتشارات نردبان، مجموعه سه جلدی «عمه خانم و ماجراهای آبکی» را با شمارگان دو هزار نسخه و قیمت پنج هزار تومان برای هر جلد منتشر کرده است.



تازه‌های علمی

دستگاه هوشمند در مان سردردهای میگرنی

شرکت الکتروکور در نیوجرسی از آخرین دستگاه خود برای درمان سردردهای میگرنی رونمایی کرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدگجت، شرکت الکتروکور واقع در منطقه بسکینگ ریج نیوجرسی از آخرین دستگاه خود که برای درمان درد ناشی از میگرن و سردردهای خوشه‌ای اپیزودیک طراحی شده است، رونمایی کرد. این دستگاه «گاماگور سایپر» نام داشته و توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تأیید شده است. دستگاه مذکور از «فناوری تحریک غیرتهاجمی عصب واگ» استفاده می‌کند. عصب واگ یا واگوس طولانی‌ترین عصب مغزی و دهمین زوج اعصاب مغزی از ۱۳ جفت عصب مغز است که در بلعیدن غذا، صحبت کردن، فعالیت‌های پاراسمپاتی و هاضمه نقش دارد. این عصب مانند بیشتر اعصاب مغزی از ساقه مغز آغاز می‌شود و به شاخه‌های متعددی تقسیم می‌شود که عصب دهی اغلب عضلات حلق و حنجره، مری، معده و پاراسمپاتیک قلب، ریه، کبد،طحال را انجام می‌دهد. این دستگاه کوچک و به راحتی قابل حمل است، همچنین دارای صفحه نمایش بزرگ و روشن است. بر روی دستگاه چند کلید نیز برای کنترل بهتر تعبیه شده است. کارکرد این دستگاه به گونه‌ای است که کاربران می‌بایست آن را روی گردن خود و در مجاورت عصب واگ قرار دهند تا آن عصب را تحریک کرده و به کنترل علائم میگرن و سردرد خوشه‌ای آنها کمک کند. با اینکه این دستگاه یک دارو نیست اما بیماران تنها با تجویز پزشک می‌توانند از آن استفاده کنند.



«آب» تکار

اپل دوباره تأکید کرد: مشتریان محصول ما نیستند

چندی پیش اظهارنظر تیم کوک درباره رسوایی‌های فیسبوک به واسطه کمپانی کمبریج آنالیتیکا

موجب شد که نگاه رسانه‌ها متوجه شرکت اپل شود چرا که وی در آن زمان مدعی شده بود که اپل می‌توانست با فروش اطلاعات کاربرانش، پول کلانی به جیب بزند اما کمپانی کوپرتینویی این راه را انتخاب نکرده چرا که مشتریان این شرکت، محصولاتش به شمار نمی‌روند. حال سرپرست امور دولتی اپل نیز نظر تیم کوک را دوباره تکرار کرده و به گونه‌ای این جمله یکی از شعارهای جدید اپل شده است.

به تازگی «تیموتی پودرلی» سرپرست امور دولتی کمپانی کوپرتینویی نامه‌ای به «گرگ والدن» یکی از نمایندگان ایالت اورگن نوشت و اعلام کرد که مشتریان اپل، محصولاتش به شمار نمی‌روند. این نامه در واقع جوابیه به سوالاتی بود که والدن یک ماه پیش مطرح کرده بود. در آن زمان وی نامه‌ای رسمی به اپل فرستاد که در آن موضع این شرکت در برابر حریم خصوصی کاربران پرسیده شده بود.

در واقع سوال اصلی نماینده اورگن این بود که آیا از میکروفون سیری می‌توان برای گوش دادن به مکالمات کاربران استفاده کرد یا خیر. همچنین او درباره نحوه جمع‌آوری اطلاعات کاربران نظیر دیتای لوکیشن آنها توسط اپل سوالاتی مطرح کرده بود.

حال سرپرست امور دولتی کمپانی کوپرتینویی در نامه‌ای به این نماینده اعلام کرد: «ما باور داریم که حفظ حریم شخصی کاربران از اصول اولیه حقوق بشر به شمار می‌رود و به همین دلیل محصولات و سرویس‌هایمان را طوری طراحی کرده‌ایم که جمع‌آوری اطلاعات کاربران را به کمترین حد ممکن برسانیم. اگر هم دیتایی از کاربر جمع کنیم، به صورت کاملاً واضح این مطلب را اعلام کرده و سعی می‌کنیم هویت کاربر و مشخصات دیگرش را در آن اطلاعات از بین ببریم. مشتریان، محصولات ما به شمار نمی‌روند چرا که مدل کسب و کارمان بر پایه جمع‌آوری اطلاعات بسیار زیاد از اطلاعات شخصی کاربران بنا نشده تا از آنها استفاده تبلیغاتی کنیم.»

جالب اینجاست که نماینده اورگن نامه مشابهی برای «لری پیچ» مدیر عامل کمپانی آلفابت نیز فرستاده اما هنوز جوابیه‌ای برای آن منتشر نشده است.

منبع: دیجیاتو